

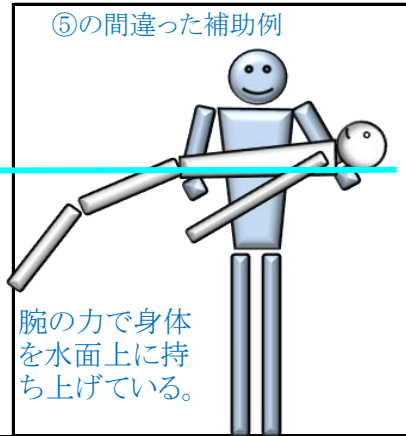
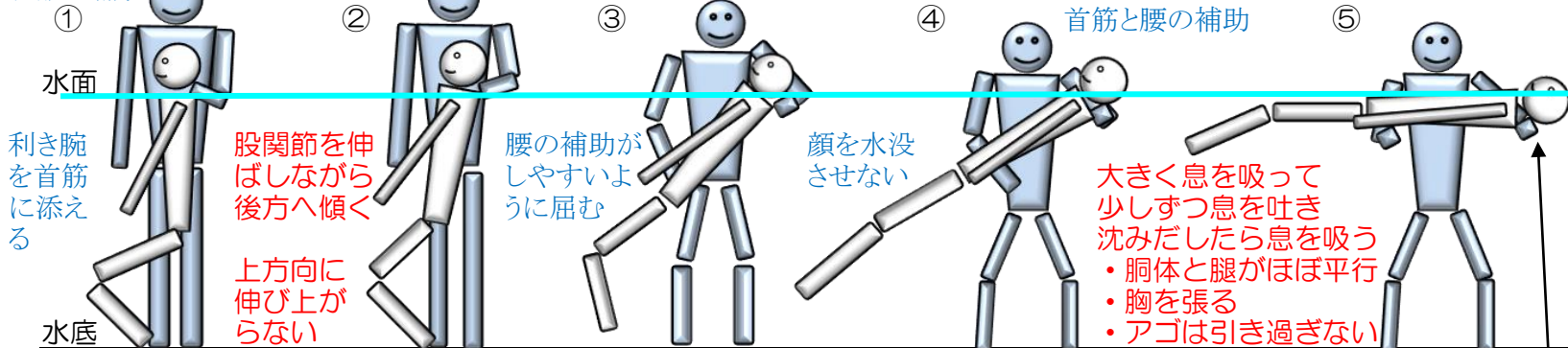
補助付き背浮き（仰向け浮き身）の手順

※赤字は背浮き実施者への説明、青字は補助者への説明

※右利きの人は、イラストの補助者と向き合って同じ動作でイメージしてください。

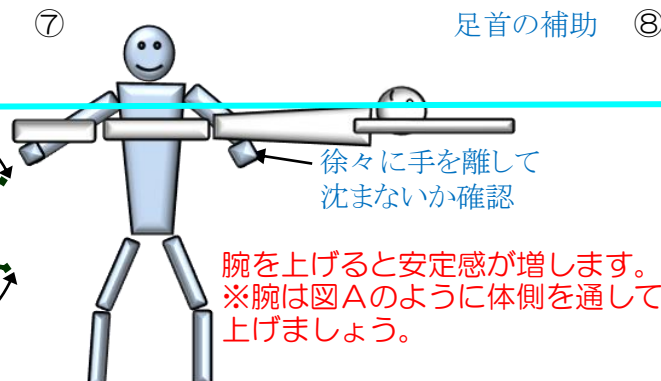
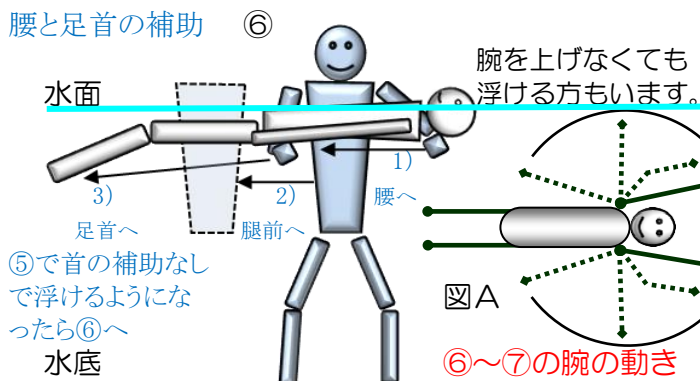
背筋を伸ばし、股関節とヒザを折ってアゴが水面に着くまで屈み、アゴが水面と平行に移動するように後方に傾きます。

首筋の補助

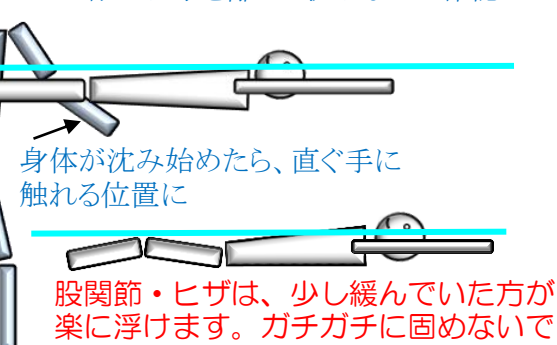


※水深が浅いプールでは、補助者は①から「屈んで」「膝立ちで」「座って」補助してください。

腰と足首の補助

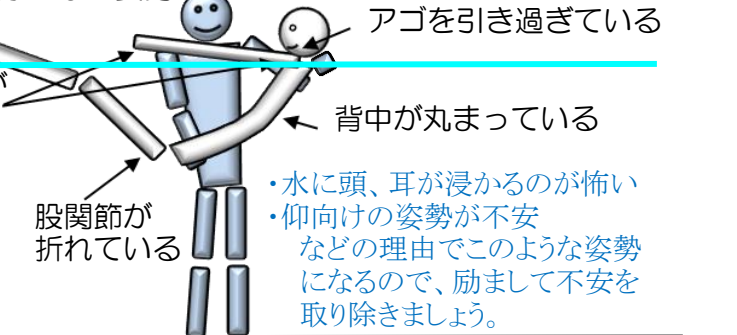
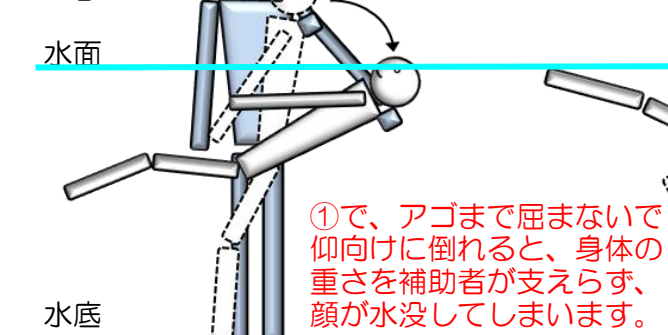


徐々に手を離して沈まないか確認



【立ち上がらせる場合】⑧→①の手順。⑤～④で股関節を折らせて（腰を引かせて）起こしやすくします。

○注意ポイント

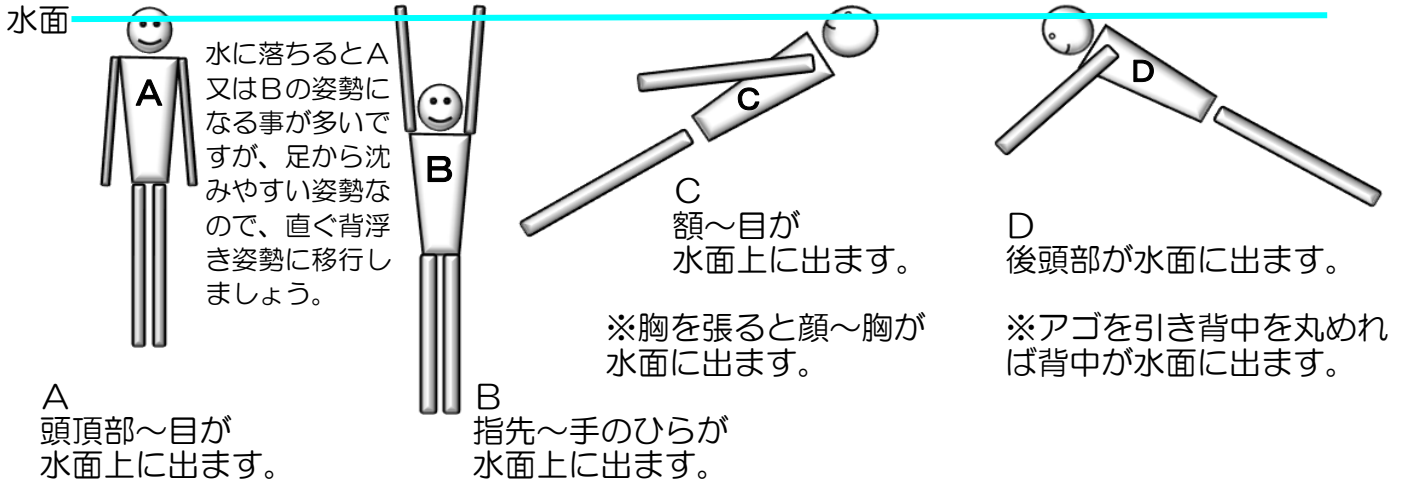


※人により、最適な浮き身姿勢は多少異なります。各関節の角度や筋肉の緊張具合など、自分に合った姿勢を探してください。

1. 身体の浮力

- ①人の身体は、息を吸った状態で水面にわずかに身体の一部が出る程度の浮力があります。
 ※肺の空気を吐き出すと人の身体は沈みます。
 ※体格（筋肉・脂肪の割合、肺活量の違いなど）により、水面に出る割合は違います。
- ②肺に空気が入っている状態でバランスを取らずに浮くと、水面に対し下図のように浮きます。
 ※ 空気が入って浮きやすい胸部が上になり、浮力の少ない足（下半身）が沈みます。

A直立姿勢 B直立腕上げ姿勢 C仰向け姿勢（背浮き） Dうつ伏せ姿勢（伏し浮き）



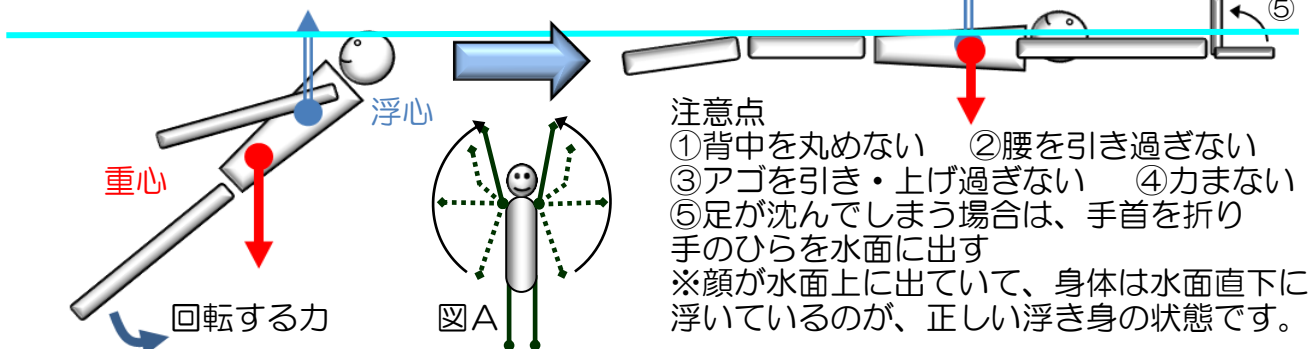
③各姿勢で、呼吸を確保（鼻・口を水面上に出す）するために必要な動作

- A・B 手足を動かし浮力を発生させる。
- C 浮心と重心のバランスをとり水面上に平行に浮く。
- D 手足を動かし浮力を発生させる。

顔（鼻・口）を出すのに一番体力を使わないのは「C」の仰向け姿勢（背浮き）となります。
背浮きは「呼吸を確保」しながら「浮いて」「救助を待つ」のに最も有効な浮き身姿勢です。

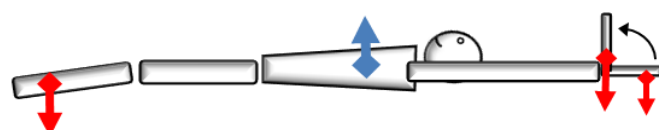
2. 背浮きの浮心と重心のバランスの取り方

- ①胸を張り気味にします。
 - ②腕を体側を通し（図A）頭上に上げます。
 ※腕を水面上に出して上げると腕の重さで沈みます。
- 呼吸は、大きく吸って、細く短く吐く
 常に一定量の空気が肺にあるように呼吸します。



バランスを取らずに浮いていると、浮心と重心の位置が離れているため回転する力が発生し身体は水中で直立しようとして沈みます。
 ※直立姿勢が一番沈みやすい姿勢です。

腕を上げる効果・手のひらを水面上に出す効果
 ◎ 浮力の少ない腕、脚を、浮力のある胸部を挟んで置くことで、身体を回転させる力の発生を小さくします。
 ◎ 手首を折り手のひらを水面上に出すと、腕の沈む力が増え、脚が比較的浮きやすくなります。



※「水面に浮いて」「呼吸を確保しながら」「救助を待つ」のが一番安全です。バランスを崩して沈んでしまう場合は移動の動作は行わない。

1. フィニング（背浮き姿勢で、ヒジから手のひらまでを使って、手のひらで水を押し進みます）

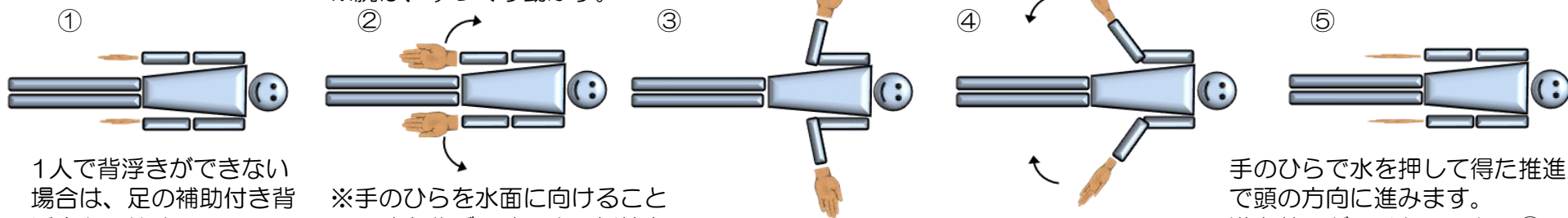
※腕を動かすことによって、バランスが崩れ沈んでしまう可能性があります。腕はゆっくり動かしてください。

慣れてきたら、水を押し切る時に（④の手の位置から）速く（強く）押しと、進む速度が上がります。

1) 背浮きで浮く。

2) 手のひらを水面に向けてからヒジを支点に腕を曲げる。
※肩は意識して動かさない。
※腕は、ゆっくり動かす。

3) 手のひらで水を叩くように手のひらを返しながらかヒジを伸ばして、水を押し進みます。



1人で背浮きができない場合は、足の補助付き背浮きから始める。水を押し進むことができれば、推進力で足が浮きやすくなります。

※手のひらを水面に向けて腕を曲げる時の水の抵抗を減らします。

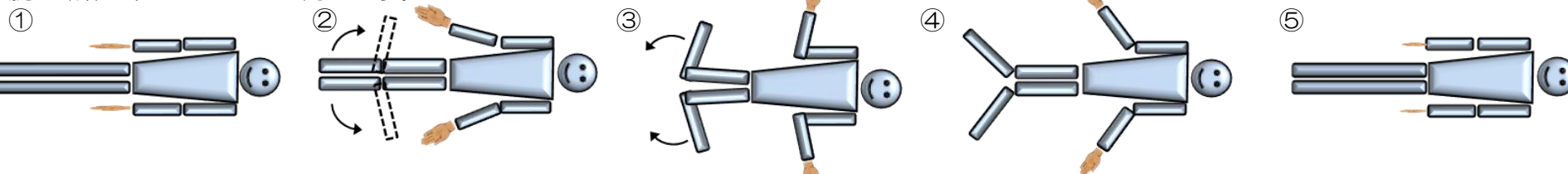
※力のある方は、③の位置から親指を水面に向けて水を押し進んでも良い。

肘は、ゆっくり曲げて、速めに伸ばす

手のひらで水を押し進んだ推進力で頭の方へ進みます。進む勢いが弱くなってから②へ

2. エレメンタリーバックストローク（背浮き姿勢でフィニング+足で水を蹴る）

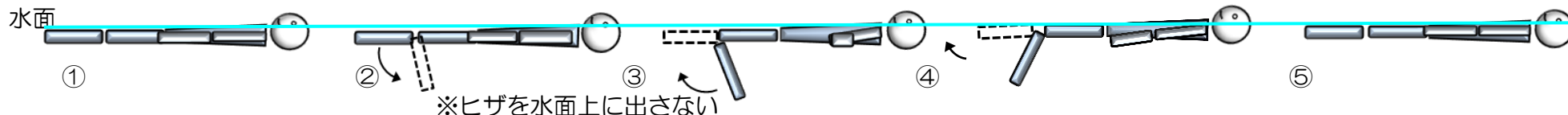
腕の動作は、フィニングと同じです。



ヒザを支点に脚を曲げて足先を落とします。
※腿を内股気味にしながらヒザを曲げると楽です。

足の内側（親指側）で水を押し進みますように元の位置に戻す。

③～⑤で手足で水を押し進んだ推進力で、頭の方へ進みます。進む勢いが弱くなってから②へ



※ヒザを水面上に出さない